

Volker H. Schendel - Ministerialrat i.R.
An der Bismarckschule 16
D - 30173 Hannover
volker@vonabisw.de
Bürgertreff Gesundheit - <https://btgh.vonabisw.de>

Tel.: 0511 640 9 136

Diagnosen:

Neuropathie in den Beinen
Coxarthrose links mit Beckenschiefstellung
Keratokonius mit Astigmatismus
Heuschnupfen

Lebensstil:

3 x 3 Saunagänge/Woche
Täglich Kneippkaltduschen
Ovo - Butter/Sahne –pflanzenbasierte Vollwertkost nach Bircher-Benner, Kollath, Bruker,
Schnitzer und Leitzmann / Fuhrman – Pauling – Hoffer und Saul

VHS – Protokoll täglich:

1. Rohkost + Bioland/Demeter Pellkartoffeln, Gemüse und gekochte Hülsenfrüchte + Pilze + Zwiebeln und Nüsse und Samen –frisch geschrotete Leinsamen.
2. Strophantin, 3 x 10 Tropfen
3. 2 EL Algenöl
4. 2 Kapseln B12 á 1.000 Mikrogramm (= 2.000 Mikrogramm)
5. 1 Kapsel B-Komplex
4. 600 bis 1.200 mg Magnesiumcitrat
5. 5 bis 12 Gramm Vitamin C
6. 3 Kapseln Super K (Life Extension) = je Kapsel 1.000 mcg K2-MK4 und 100mcg K2-MK7
7. 20.000 I. E. Vitamin D3 mit 200 mcg K2-MK7
8. Zitronenwasser
9. 200 Mikrogramm Selen
10. 50 mg Zink
11. 10.000 I.E. Vitamin A
12. 3 Kapseln Schwarkümmelöl je 500mg
13. 3 Kapseln OPC je 300mg
14. 1 Kapsel Mariendistel 250 mg
15. 1 Kapsel Safranextrakt = 30mg
16. 1x Iodoral = 12,5 mg = 12.500 mcg

B – Komplex Kapsel =

Vitamin B1 (Thiamin HCl)	75mg
Vitamin B2 (R5P/FMN, bioaktiv)	50mg
Vitamin B3 (bioaktiv)	150mg
CDP-Cholin (bioaktiv)	25mg
Vitamin B5 (bioaktiv)	75mg
Vitamin B6 (P5P, bioaktiv)	25mg
D-Biotin B7 (bioaktiv)	1000µg
Myo-Inositol (bioaktiv)	50mg
Folat B9 (als Quatrefolic®, Magnafolate® Pro)	800µg
PABA	50mg
TMG/Betain (bioaktiv)	75mg
Vitamin B12 (MH3A®)	800µg